

# 7月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金・土 10:00 OPEN  
日 8:45 OPEN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>定休日</p> <p>7/9(火) 臨時休業</p> <p>定員 各クラス 12名様</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>骨盤調整ヨガ Atsuko</p>	<p>定休日</p> <p>【特レス】 7/24(水) 20:15~21:30 アライメントヨガ 担当: Mai 1レッスン+500円</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>ピラティス Kanako</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>美ボディーワーク &amp;ヨガ Akane</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>モーニングヨガ Saya</p>	<p>9:00-10:00</p> <p>モーニングヨガ Asahi</p>
	<p>13:30-14:30</p> <p>ストレスリリース リラククスヨガ Saya</p>		<p>13:30-14:30</p> <p>リラククス アロマヨガ Mina</p>	<p>11:45-12:45</p> <p>ストレスリリース リラククスヨガ Saya</p>	<p>10:30-11:30</p> <p>爽快 リカバリーヨガ Mariko</p>	
	<p>15:00-15:45</p> <p>健康ヨガ体操 Mai</p>	<p>代講・休講に つきましては、 HPや別紙にて ご案内してお りますので、 確認をお願い いたします。</p>	<p>15:00-15:45</p> <p>健康ヨガ体操 Kyoko</p>	<p>15:00-15:45</p> <p>健康ヨガ体操 Saya</p>	<p>13:30-14:30</p> <p>リフレッシュ フローヨガ Kyoko</p>	<p>週替わりレッスン</p> <p>■7/7 *20:00~21:15 特 特レス/セタヨガ 担当: Mai</p>
	<p>18:45-19:45</p> <p>リンパケアヨガ Kyoko</p>		<p>18:45-19:45</p> <p>ビューティー シェイプヨガ Devica</p>	<p>19:00-19:45</p> <p>MOVE DANCE -ダンスエクササイズ- Yoshimi</p>	<p>15:00-16:00</p> <p>マタニティヨガ Kyoko</p>	<p>■7/14 *13:30-14:30 アクティブヨガ *15:00-16:00 コンディショニングヨガ 担当: Mai</p>
	<p>20:15-21:15</p> <p>ナイトフローヨガ Mina</p>		<p>20:15-21:15</p> <p>リセット&amp; デトックスヨガ Asahi</p>	<p>20:15-21:15</p> <p>めぐり改善ヨガ Mina</p>	<p>特 特レス/アライメントヨガ 担当: Mai</p> <p>■7/28 *7:15-8:30 特レス/早朝フローヨガ 担当: Mai</p>	

【イベント】  
7/4(木)  
快眠ヘッドケア  
セラピスト: プレーナリユン  
又村上けいこ  
60分9950円

特

特